

FOR LONG LASTING BENEFITS OF GOOD HEALTH

– with minimum effort - slip on a pair of jogging shoes. Health specialists have become increasingly aware that regular practice of a cardio-vascular activity makes a significant contribution to personal development. Through running, you (re)discover your body, enhance your ability to make decisions and engender new perspectives, in your daily life as well as at work.

To motivate you and enable you to reach your goals, an experienced coach is essential. Even if the techniques seem simple, there are basic rules which need to be followed. For optimum results, specialised equipment and progress need to be monitored to ensure that the right amount of energy is spent.

As a management consultant in the USA and Europe, **Bernard Joseph** – holder of a Masters in Management Sciences from the Solvay Business School – was confronted by the health problems of colleagues, family and friends. Realising that poor health drains the individual and society (20-25% deaths are caused by cardio-vascular disease in Europe), he experimented with a simple, rapid and efficient solution: jogging accompanied by a coach.

“Does Man have anything more precious than his/her health?”

SOCRATES



_ BERNARD JOSEPH

Today Bernard Joseph has created **performateam**, providing a complete programme of well-being based on physical exercise, nutrition and relaxation adaptable to men and women of all ages and walks of life.

Participants are accompanied by a Personal Trainer who uses progressive methodology with constant personal feed back, essential for continued motivation. Quality supervision is guaranteed to ensure that learning and progress take place in a safe environment.

Different **performateam** formulas train participants to run distances from 5 km to the marathon. Wherever possible, training sessions take place in nearby parks and forests, and at a convenient time. These sessions last for about one hour and can be in groups or individual (ENG/FR/NL).

A sample session consists of the following:

- 10 min warm up
- Goal-oriented session with cardio/gps monitoring
- Advice on running techniques and equipment
- Cool down and stretching

Each participant receives an individualised training plan. Discover **performateam** and your present health condition. Tests and exercises will allow you to monitor your progress and achieve your goals.

**Envie de se sentir bien dans sa tête et dans son corps ?
Ou simplement de (re)faire de l'exercice avec aisance et selon vos disponibilités...**

Do you want to feel well from head to toe? Or perhaps you would like to exercise with ease and at a time that fits in your schedule...



_ ENG

POUR VOUS SENTIR MIEUX, sans efforts et durablement, enflez vos chaussures de course à pied... Les spécialistes de la santé sont aujourd'hui de plus en plus conscients que la pratique régulière d'une activité cardio-vasculaire contribue à l'épanouissement des individus. En effet, courir vous fait (re)découvrir votre corps, facilite la prise de décision et vous donne de nouvelles perspectives, dans votre quotidien comme au travail. Pour vous motiver et y parvenir agréablement, l'intervention d'un coach expérimenté est indispensable, car si la technique paraît simple, il faut respecter quelques règles de base, disposer d'un équipement adapté, surveiller les paramètres corporels et savoir doser l'effort afin d'atteindre vos objectifs en souplesse.

Durant son activité de consultant en entreprise et dans son entourage, **Bernard Joseph** – détenteur d'un Masters of Science in Management à la Solvay Business School – a été confronté aux problèmes de santé et au mal-être de nombreux individus. Constatant que ceux-ci nuisent autant à l'individu qu'à la société (20-25% des décès sont causés par des maladies cardio-vasculaires en Europe), il a expérimenté une solution simple, rapide et efficace: le jogging accompagné d'un coach.

“Existe-t-il pour l'Homme un bien plus précieux que la santé ?”

SOCRATE



_ BERNARD JOSEPH

Bernard Joseph, aujourd'hui coach sportif, crée **performateam**, un programme complet et stimulant, basé sur l'exercice physique, la diététique, la relaxation et parfaitement adapté à l'homme et la femme de tout âge et de tout niveau. Il repose sur l'accompagnement des participants par un Personal Trainer selon une méthode progressive avec un suivi personnalisé, indispensables à l'émulation et à la motivation. L'encadrement de qualité vous garantit un apprentissage en toute sécurité.

Différentes formules vous permettront de courir des distances allant de 5km au marathon. Les entraînements sont donnés de préférence dans les parcs et forêts avoisinants aux horaires qui vous conviennent. Les séances se déroulent en 1 heure, en groupe ou individuellement (FR/NL/ANG).

Une séance type comporte :

- 10 min d'échauffement et de mise en condition
- Un entraînement spécifique avec appareils de contrôle cardio/gps
- Conseils techniques sur la course et l'équipement
- Un retour au calme avec exercices d'étirement

Un plan d'entraînement personnalisé est remis à chaque personne. Des tests et exercices vous permettront d'évaluer votre état de forme du moment et de suivre son amélioration.

_ FR

Plus d'infos ? Prêt pour un test ?
More information ? Ready for a test ?

INFO

Bernard Joseph

Rue V. Allardstraat 79, box 3

B-1180 Brussels

+32 496 244 620

bernard@performateam.eu



www.performateam.eu